



令和 3年 12月1日
松戸市立古ヶ崎中学校

今年も残すところわずかとなり、今年一年の振り返りをする時期になりました。コロナウイルス感染症とともに、インフルエンザやノロウイルスの流行る季節です。年末に向けて、クリスマス、お正月と行事が続きますが、食事は、少人数で静かにおこない。食後にマスクをつけての会話をする。(給食時間も同じ方向を向き無言で食事をしています。)などの工夫が必要かと思えます。年明け、3年生は受験も本番になりますので、本人は、もちろんですが、家族全員での、体調管理にご留意ください。

素敵な古ヶ崎中生になるための4つの軸～「コロナウイルスに負けない体づくりに努める」です。

感染症予防の食生活について

感染症のウイルスに負けないからだをつくる

①栄養

- ・ たんぱく質 (肉、魚、卵、牛乳、豆腐など)・・・ウイルスに抵抗する力をつけます
- ・ ビタミンA (緑黄色野菜 ほうれんそう、かぼちゃ、にんじんなど)・・・ウイルスの侵入を防ぎます
- ・ ビタミンC (淡色野菜 くだもの)・・・ウイルスに抵抗する力を強めます

☆「なんでも好き嫌いなく食べる」ことが大切です。

②睡眠・・・からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます

③運動・・・ウイルスをふきとばす体力をつけましょう

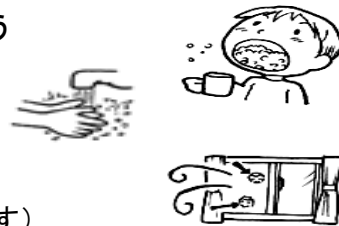
感染症のウイルスをからだに入れない

①手洗い

②うがい(のどにいるウイルスを体の外へ)

③空気を入れ替える(部屋の中のウイルスを減らします)

☆「コロナウイルス・インフルエンザウイルス・ノロウイルス」と私たちの身のまわりには、ウイルスが多く存在しています。ウイルスは、人から人に感染します。予防方法として、大切なことは、感染する前に予防すること。食事の前、帰宅時、トイレのあと等こまめな手洗いうがいがとても大切です。ウイルスにまけない体をつくりましょう。



受験生へワンポイントアドバイス しっかり食べて頭脳フル回転



- ①炭水化物(ごはん、パン、めん等)・・・脳のエネルギーになるものはブドウ糖(炭水化物)のみです。
- ②大豆・豆類・ごま・・・記憶力・集中力を強化してくれます。
- ③青魚・・・いわし、さばなどに含まれるあぶらは、脳の働きを活発にしてくれます。
- ④海藻・・・脳血管の血行をよくする働きがあります。
- ⑤根菜類・緑黄色野菜・・・脳のエネルギー源となるブドウ糖を吸収するために欠くことのできないビタミンB1・ビタミンB2を多く含んでいます。

※これを食べていれば大丈夫という万能食品はありません。

※冬の定番メニューの鍋料理は、一度にいろいろな食材が食べられます。

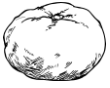
また家族皆で楽しく食事することは、ストレス解消にも効果があります。

注意) なべ料理は、とり箸と食事前の箸は分けるなどの感染症対策が必要です。

特別号

これから、お正月にかけての行事食についてとりあげてみたいと思います。行事食には、昔の人の知恵がつまっています。いつまでも伝えていきたいものです。

その1・「冬至」について 今年、12月22日（水）です。昔から、冬至の日には、かぼちゃを食べます。かぼちゃは、夏野菜です。なぜ？冬にかぼちゃなのでしょう。



昔の人は、冬になると、野菜が少なく長期に保存出来るかぼちゃを冬までとって置きビタミンを補給して寒い冬を乗りきろうと考えました。かぼちゃは、昔の人々の保存食だったのです。かぼちゃには、ビタミンAが多く含まれており、かぜ予防の働きがあります。私たちもかぼちゃを食べ、かぜ予防をしましょう。

その2・「おせち料理」について 「おせち」というのは、季節の変わり目のことをさし、その時に食べるのが「おせち料理」です。季節の変わり目は、1月1日のほかに、3月3日（ひなまつり）5月5日（端午の節句）、7月7日（七夕）などがあります。1月1日のおせち料理には、お正月の間は、料理をせず、家族みんなで楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。新年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使います。たとえば、めでたいの鯛（たい）、よろこぶのこんぶ、腰が曲がるまで長生きできるようにとえびなどです。色々なものを食べることができ、栄養のバランスもよい料理になっています。

その3・「雑煮」について お正月に雑煮を食べる習慣は、室町時代からあったようです。年越しにお供えしたもちを、ほかの材料といっしょに煮て食べたのが始まりです。昔は、もち特別な行事のときだけ食べることができた大切な食べ物でした。雑煮は、地方によりずいぶん違い、関東はすまし汁、関西は味噌味、もちの形も、関東は四角い切り餅、関西は丸餅で、焼いたり、ゆでたりとさまざまです。みなさんのお家のお雑煮は、どのようなものなのでしょう。

その4・「七草」について 1月7日は、「七草」といって、春の七草を入れたおかゆを食べます。1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って食べるものです。七草は、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）」です。お正月ののち、おなかを休ませる意味もあります。



給食メニューより おせち料理の一品のいかがでしょうか。

☆ ごまめ

材料) かたくちいわし 100g
みりん 大さじ2
あおのり 少々

作り方) ①いわしをフライパンかオーブンで軽く焼く
②みりんをわかず（アルコールをとばす。）
③①に②をからめあおのりをまぶす

☆ 松風焼き 5人分

材料) 鶏・豚挽き肉 各150g位
(水煮大豆) 大さじ2くらい
ねぎ 100g
しょうゆ/小さじ1 みそ/大さじ1 酒/小さじ1
卵 小1コ
パン粉 大さじ2
しょうが(おろし) 小さじ1
白ごま 大さじ1強

作り方) ①ねぎ、ダイズを刻む
②材料をこねる。
③鉄板に広げてごまをのせオーブンで焼く
④等分に切る
※アルミを箱形にして③を広げ、ガスレンジの魚焼きで焼く。
こげないように上にホイルをのせて焼く。
または、小さいマドレーヌカップに等分に分け入れ焼く。
※給食では、肉を控え刻んだ大豆を加えています。